



Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR - 8-Wochenkurs in Gruppen

Was ist MBSR?

MBSR ist ein Trainingsprogramm, welches 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, um mit belastenden und stressenden Situationen umzugehen zu lernen. Es wird in vielen Kliniken, Gesundheitszentren, in sozialen und pädagogischen Einrichtungen und in Unternehmen mit grossem Erfolg durchgeführt.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, gegenwärtig zu sein im Augenblick ohne zu werten und aufmerksam zu sein für die gerade stattfindende Erfahrung. Die freundliche und offene Grundhaltung der Achtsamkeit ermöglicht es uns, bewusst wahrzunehmen, was in und um uns geschieht, unabhängig davon, ob wir es als angenehm oder unangenehm erleben. So können wir unsere Erfahrungen offen erforschen, ohne uns in Widerständen, Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen zu verstricken oder uns von unseren gewohnten Reaktionsmustern mitreissen zu lassen.

Der Kurs eignet sich für Menschen die:

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- unter Stressfolgen wie Unruhe, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, oder Schlafstörungen leiden
- einen Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten wollen
- allgemein achtsamer leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind
- verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation kennenlernen und praktisch üben möchten

Kursinhalt

- Geführte Meditationen mit Übungen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga
- Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Präsenz und des Bewusstseins im Alltag
- Übungen zum Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Übungen und Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen

Gruppengrösse

4 bis 10 Personen

Kosten

Fr.690.- inkl. Vor- und Nachgespräch, Audioaufnahmen sowie sämtliches Kursmaterial und Tee

Teilnahmevoraussetzungen

- Persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum selbständigen Üben zu Hause während der Kursdauer
- Verständnis der Kurssprache Schweizerdeutsch

Kurse

Es finden jährlich 3 Kurse statt mit folgendem Kursumfang pro Kurs:

8 Kurssequenzen à 2,5 Stunden

&

1 Tag der Achtsamkeit

Sonntag 09.00 – 16.30/17.00 Uhr

Weitere Angaben zu den Kursen finden Sie unter auf der Website unter dem Menü Aktuell.

Kursleitung

Manuela Kunz, Psychologin FH, Transaktionsanalytikerin CTA, Supervisorin BSO
zertifizierte MBSR-Lehrende für Stressbewältigung
Arbor Seminare,
zertifizierte MBCT-Lehrende, Achtsamkeitsinstitut Ruhr
Grundausbildung in MSC, Arbor Seminare

Kursort

Manuela Kunz Beratung Coaching Supervision
Nidaugasse 70, 2. Stock, 2502 Biel

Information und Anmeldung zum Kurs/ Vorgespräch bitte an

info@beratungkunz.ch oder 032 323 03 31
www.beratungkunz.ch